

## Inhalt

Vorwort	7
Exkurse	11
Kartenverzeichnis	11
Hinweise zur Benutzung	12
Namen: deutsch oder polnisch?	13

## Praktische Reisetipps A-Z

Anreise	16
Behinderte	23
Botschaften und Konsulate	24
Einkaufen	25
Elektrizität	27
Essen und Trinken	27
Feiertage und Ferien	31
Feste und Festivals	32
Geld	36
Gesundheit	37
Information	38
Internet	39
Karten	41
Kinder	41
Kleidung und Reisegepäck	42
Medien	43
Museen	43
Öffnungszeiten	43
Post	44
Reisezeit	44
Sicherheit	44
Sport und Erholung	45
Telefon	51
Tiere	53
Toiletten	54
Unterkunft	54
Unterwegs in Polen	58
Zollvorschriften	64

## Land und Leute

Polens südliche Regionen	68
Klima	71
Flora und Fauna	72
Geschichte	73
Steckbrief Polen	88

## Sehenswertes bei der Anreise

Anreise via Frankfurt (Oder)	92
Anreise via Forst	94
Anreise via Bad Muskau	95
Anreise via Görlitz	95

## Provinz

### Dolnośląskie (Nieder- schlesien)

<b>Breslau und Umgebung</b>	<b>101</b>
Wrocław/Breslau	101
Legnica	135
Jawor und Złotoryja	137
Trzebnica	137
Oleśnica	139
Brzeg	139
Henryków	140
Über den Zobten nach Krzyżowa	140
Wałbrzych	142
Książ	144
Walim	145

<b>Riesengebirge</b>	<b>146</b>
Jelenia Góra	147
Jagniątków	154
Szklarska Poręba	156
Karpacz	165
Krzeszów	174

<b>Glatzer Bergland</b>	<b>175</b>
Kłodzko	175
Ins Heuscheuer Gebirge	177
Zum Schneegebirge	179

## Provinzen

<b>Opolskie und Śląskie (Oppelner Land, Oberschlesien)</b>	
--	--

<b>Oppeln und Umgebung</b>	<b>183</b>
Opole/Oppeln	183
Über Nysa nach Paczków	191
Zwischen Moszna und dem Annaberg	192
Racibórz	194
Łubowice	194

<b>Oberschlesien</b>	<b>195</b>
Gliwice/Gleiwitz	195
Katowice/Kattowitz	201
Pszczyna	205
Bielsko-Biała	206
Von Cieszyn nach Żywiec	208

<b>Das „Gelobte Land“</b>	<b>209</b>
Częstochowa/Tschenstochau	209
Łódź/Lodsch	214

## Provinz

### Małopolskie (Kleinpolen)

<b>Krakau und Umgebung</b>	<b>229</b>
Kraków/Krakau	229
Kazimierz	249
Wieliczka	256
Ojców-Nationalpark	257
Oświęcim/Auschwitz	258
Kalwaria Zebrzydowska und Wadowice	261

<b>Podhale und Hohe Tatra</b>	<b>266</b>
Nowy Targ	266
Zakopane	267

<b>Pieninen und Poprad-Tal</b>	<b>276</b>
Von Szczawnica nach Niedzica	276
Von Nowy Sącz nach Krynica	278
Ostwärts durch die Niederer Beskiden	281

## Provinz

### Podkarpackie (Vorkarpaten)

<b>Von Tarnów nach Przemyśl</b>	<b>287</b>
Tarnów	287
Rzeszów	291
Łańcut	294
Jarosław	296
Przemyśl	296
Kraciczyn	304

# INHALT

<b>Waldkarpaten</b>	<b>305</b>	
Sanok	306	
Ustrzyki Górne	307	
Wetlina	309	
 <b>Provinz Świętokrzyskie (Heilig- kreuzberge)</b>		<b>Provinz Mazowieckie (Masowien)</b>
Kielce	314	Warszawa/Warschau 348
Nationalpark Heiligkreuzberge	317	Żelazowa Wola 364
Sandomierz	319	Łowicz 366
Baranów Sandomierski	320	Arkadia und Nieborów 367
 <b>Provinz Lubelskie (Lubliner Land)</b>		<b>Provinz Wielkopolskie (Großpolen)</b>
Lublin	324	Poznań/Posen 370
Chełm	333	Gniezno/Gnesen 379
Kozłówka	334	
Zamość	334	<b>Anhang</b>
Nationalpark Roztocze	340	Sprachhilfe 382
Kazimierz Dolny	341	Literaturtipps 386
		Ortsbezeichnungen
		polnisch – deutsch 388
		Ortsbezeichnungen
		deutsch – polnisch 389
		Register 392
		Die Autorin 396
		<b>Atlas nach 396</b>